

## Wir laden Sie herzlich ein!

Gemeinsam wollen wir uns zwei Gesundheitsthemen widmen.

Gerne können Sie beide Vorträge besuchen, oder auch nur einen.

## 1. Workshop „Das stresst mich!“

Doch warum?

Wie entsteht Stress eigentlich?

Wie findet man einen besseren Umgang mit Stress?

Und welche Entspannungsmöglichkeiten gibt es?

Gemeinsam versuchen wir unseren Stress zu reduzieren.

### Inhalte des Workshops

- Wie entsteht Stress?
- Stressabbau im Alltag
- Wie beeinflussen meine Gedanken meinen Stresslevel?
- Bewältigungsstrategien

## 2. Workshop Resilienz- Innere Widerstandsfähigkeit

Wir werden uns fragen, was es bedeutet, unser seelisches Immunsystem zu stärken. Wir lernen gemeinsam verschiedene Bestandteile unseres seelischen Immunsystems kennen und entdecken, wie wir unsere Kraftquellen gezielt aktivieren sowie stärken können.

- Wie gehe ich mit Herausforderungen um?
- Was sind meine inneren Kraftquellen und wie kann ich sie nutzen?
- Was brauche ich und wie setze ich mich dafür ein?
- Was ist mir wichtig?
- Wozu mache ich das eigentlich alles?

Die Teilnahme an diesem Angebot ist für Sie vollkommen kostenfrei und freiwillig!



Jetzt nehme ich mir mal Zeit  
für mich!

Wir möchten Sie herzlich einladen mit diesem  
Angebot etwas für sich und Ihre Gesundheit zu  
tun.

Termin:

Montag, 24.02.2025  
10:00 – 13:15 Uhr

Stressmanagement: 10-11:30 Uhr  
Resilienz: 11:45 bis 13:15 Uhr

Ansprechpartner/in und  
Veranstaltungsort:

**Haus der Gesundheit**  
Kanzlerstr. 4  
40472 Düsseldorf

Frau Wiedenhaupt  
Telefon: +49-(0)211-6922746  
[Heike.Wiedenhaupt@jobcenter-ge.de](mailto:Heike.Wiedenhaupt@jobcenter-ge.de)



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

# INNERE STÄRKEN STÄRKEN DURCH RESILIENZ UND STRESS- BEWÄLTIGUNG

Projektpartner:



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

